



Bacheloroppgave

IDR600 Sport Management

Hvordan forebygge frafall i organisert idrett, blant barn og ungdom?

- Hva mener ungdommen selv kan forebygge frafall?

Bjørnar Eltervåg

Totalt antall sider inkludert forsiden: 41

Molde, 27.05.16



Høgskolen i Molde
Vitenskapelig høyskole i logistikk

Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/ dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. <i>Universitets- og høgskoleloven</i> §§4-7 og 4-8 og <i>Forskrift om eksamen</i> §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i Ephorus, se <i>Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens <i>retningslinjer for behandling av saker om fusk</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av <i>kilder og referanser på biblioteket sine nettsider</i>	<input checked="" type="checkbox"/>

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Geir Oterhals

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjennelse.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

☒ ja ☐ nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

☐ ja ☒ nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

☐ ja ☐ nei

Er oppgaven unntatt offentlighet?

☐ ja ☒ nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

Dato: 27.05.16

Forord

Denne oppgaven markerer slutten på et tre år langt bachelorstudiet i Sport Management ved Høgskolen i Molde. Å skrive bacheloroppgave har vært krevende, men samtidig spennende og lærerikt.

I forbindelse med bacheloroppgaven har jeg vært så heldig med å få være utplassert i Møre og Romsdal idrettskrets. Valg av tema har jeg bestemt selv men med tanke på at jeg har vært utplassert i en organisasjon som jobber for og med idrett ble valget enklere å ta. I Møre og Romsdal idrettskrets har jeg lært utrolig mye som jeg vil ta med meg videre. Jeg har fått varierte og utfordrende arbeidsoppgaver samtidig som jeg har fått delta på mye spennende. Jeg har deltatt på fakkemarkering, ungdoms OL i Lillehammer, årsmøte i idrettsråd, styremøter, lederkurs for ungdom, ungdomsnettverket, idrettens møteplass, innovasjonscamp, diverse konferanser og møter. De ansatte i idrettskretsen har lært meg mye og gjort oppholdet mitt til en stor glede. Siri Ask Fredriksen, Ellen Cathrine Hammer, Geir Moholt, Grete Opheim, Karsten Ølstad og Vegard Rangsæter fortjener alle en stor takk for deres veiledning og vilje til å ta meg med på ting. Jeg vil også takke folkehelsekoordinatorerne og ungdomselevne som hjalp meg med å gjennomføre innovasjonscamp.

Jeg vil også takke Geir Oterhals for veiledning. Venner og kjæreste fortjener også takk for å ha lest igjennom oppgaven og kommet med tips.

Bjørnar Eltervåg

Høgskolen i Molde, 27. mai

Sammendrag

Forfatter: Bjørnar Eltervåg

Problemområde: For mange barn og ungdommer slutter i organisert idrett. Hvordan kan frafall hindres?

Teori: Kartlegging om hvorfor barn og ungdom deltar, fortsetter og slutter med organisert idrett.

Metode: Det er benyttet mikset metode, der kvantitativ metode (spørreskjema) er primærdata og kvalitativ metode (gruppeintervju) er sekundær. Utvalget består av ungdomselever som har deltatt på innovasjonscamp.

Resultat: Barn og ungdom driver med idrett fordi de trives og har det gøy. Prestasjonspress og mangel på motivasjon er årsaker som ligger til grunn for å slutte med idrett.

Diskusjon: Resultatene settes opp mot teori, og det blir diskutert hvorfor det er likheter og ulikheter.

Konklusjon: Ved å fokusere mer på *sport enjoyment* i stedet for resultat og spesialisering, kan man forebygge frafallet blant barn og ungdom i organisert idrett.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	1
1.1 Hva ønsker jeg å finne ut?	1
2.0 Begrepsavklaring.....	2
3.0 Bakgrunn	3
3.1 Deltakelse i norsk idrett	3
3.2 Hvorfor vil det offentlige at barn og ungdom skal delta i organisert idrett?.....	4
4.0 Teori.....	5
4.1 Hvorfor <u>deltar</u> barn og ungdom i organisert idrett?	5
4.2 Motivasjon for deltakelse i idrett	6
4.3 Hvorfor <u>fortsetter</u> barn og ungdom med organisert idrett?	7
4.4 Hvorfor <u>slutter</u> barn og ungdom med organisert idrett?	9
4.5 Når skal man begynne å spesialisere?.....	10
4.6 Tidligere forskning	12
5.0 Metode/Datainnsamling	13
5.1 Metodisk Tilnærming	13
5.2 Datainnsamling	13
5.3 Gruppeintervju	13
5.4 Innovasjonscamp	13
5.5 Gjennomføring.....	14
5.6 Utvalg og representativitet.....	15
5.7 Analyse	15
6.0 Resultat	16
6.1 Basis informasjon	16
6.2 Aktiv i ett eller flere idrettslag	16
6.2.1 Oppsummering.....	19
6.3 Hvis sluttet.....	19
6.3.1 Oppsummering.....	21
6.4 Gruppeintervjuene	21
6.4.1 Oppsummering.....	21
6.5 Innovasjonscamp – forslag til å forebygge frafall	22
7.0 Diskusjon.....	24
7.1 Hvorfor deltar barn og ungdom i organisert idrett?	24
7.2 Motivasjon for deltakelse i organisert idrett	24
7.3 Hvorfor fortsetter barn og ungdom med organisert idrett?	25
7.4 Hvorfor gir barn og ungdom seg med organisert idrett?.....	25
7.5 Når skal man begynne å spesialisere?.....	26
7.6 Tidligere forskning	27
8.0 Konklusjon	28
Referanser	29
Vedlegg	32
Vedlegg: Spørreskjema	

Tabell liste:

Tabell 1: Grunner for hvorfor barn og ungdom deltar i idrett.....	5
---	---

Figur liste

Figur 1: Sport Commitment Model.....	8
Figur 2: Når er du født?.....	16
Figur 3: Hvor mange idrettslag er du medlem av nå?	16
Figur 4: Hvor mange idrettslag har du vært medlem av?	17
Figur 5: Er du medlem i en individuell idrett eller lagidrett?	17
Figur 6: Tenkt tanken på å slutte i løpet av de 2 siste årene?.....	18
Figur 7: Er du fortsatt medlem i ett idrettslag om 2 år?	18
Figur 8: Hvor mange idrettslag var du medlem av?.....	19
Figur 9: Var du medlem i en individuell idrett eller lagidrett?	20
Figur 10: Hvis ja på Spørsmål 13, sluttet på grunn av..? (kan krysse av for flere).....	20

1.0 Innledning

Etter London-OL i 2012 utarbeidet den nåværende idrettspresidenten en rapport som viste at: ”jo større bredde vi får, jo større blir toppen” (Hamar Arbeiderblad 2015). Med andre ord, desto flere man klarer å beholde i idretten desto flere vil slå ut i full blomst. Idrettspresidenten er øverste leder i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) og visjonen til den frivillige organisasjonen er ”idrettsglede for alle” (Norges idrettsforbund 2015a).

”Visjonen «idrettsglede for alle» skal prege organisasjonsarbeidet og aktivitetspolitikken. Alle skal få utøve idrett ut fra sine ønsker og behov” (Norges idrettsforbund 2015a, 4). Siden idrettstinget i 2011 har denne visjonen vært gjeldene for hele den organiserte idretten i Norge. Det er en oppdatering i fra den tidligere visjonen som var «idrett for alle». Selv om visjonen er oppdatert er det fremdeles mange unge som faller ifra.

Tidligere års forskning har vist at barne- og ungdomsidretten sliter med ett frafallsproblem. Ørnulf Seippel (2005) er en blant mange som har forsket på hvorfor det er frafall og han har funnet ut at det meste skyldes årsaker utenfor idretten som venner, familie, skole, og lignede. Årsaker som er funnet innenfor idretten variere, men faktorer som det var ikke gøy lenger, det ble for alvorlig, ble ikke sett eller tok mye tid, viser seg å være avgjørende (Seippel 2005).

1.1 Hva ønsker jeg å finne ut?

Basert på egne erfaringer, har jeg opplevd at barn og ungdom faller i fra i den organiserte idretten av forskjellige årsaker. At barn og ungdom slutter med idrett synes jeg er trist i og med at den organiserte idretten bidrar til mye godt for samfunnet. Det jeg ønsker å finne ut med denne oppgaven er hvordan det er mulig å redusere eller forhindre frafall i idretten.

Dette leder til min problemstilling:

Hvordan forebygge frafall i organisert idrett, blant barn og ungdom?

- Hva mener ungdommen selv kan forebygge frafall?

For å svare på dette vil jeg ta stilling fra et all idrettslig perspektiv.

2.0 Begrepsavklaring

- **Forebygge:** Begrense en uønsket utvikling. Forebygge vil i denne oppgaven dreie seg om hvordan man kan sette inn tiltak for å begrense frafallet som skjer blant barn og ungdom.
- **Frafall:** I organisert idrett blir frafall sett på som en prosess der det er endring i medlemskap, fysisk aktivitet og sosial deltakelse (Seippel 2005). Frafall vil i denne oppgaven omhandle barn og ungdom som slutter med organisert idrett.
- **Barn og ungdom:** Norges idrettsforbund deler medlemsmassene inn i kategoriene barn 6-12 år, ungdom 13-19 år, unge-voksne 20-35 år og voksne 36+ (Norges idrettsforbund 2015a).
- **Organisert idrett:** Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) er en organisasjon for all organisert idrett i Norge. NIF er en paraply organisasjon og består av 54 særforbund, 19 idrettskretser, 366 idrettsråd og 11 595 idrettslag, og 2 191 300 registrerte medlemskap (Norges idrettsforbund 2016b).
- **Innovasjonscamp:** Er utviklet for elever i ungdomskolen og i videregående skole av Ungt Entreprenørskap. Innovasjonscamp er en treningsleir med fokus på kreativitet og nyskapning. Elevene får et reelt oppdrag med en definert problemstilling som de skal presentere en løsning på innen et avgrenset tidsrom. Oppdraget blir gitt av en bedrift eller organisasjon fra privat eller offentlig sektor. Elevene jobber i grupper på 3-6 elever og presentere løsningene for en jury, som kårer en vinner ut fra gitte kriterier (ue.no 2016)

3.0 Bakgrunn

3.1 *Deltakelse i norsk idrett*

Historien om norsk idrett tilsier at barn og ungdom alltid har vært tilstede, men av forskjellige grunner har de ikke alltid hatt mulighet til å delta i idrett. Etter 2. verdenskrig var det liten deltakelse blant barn og unge i organisert idrett, frem til 1960 der det ble registret en ørliten økning i deltakelse blant barn og unge under 17 år (Goksøyr 2008).

Årene fra 1965-1985 kaller Stein Tønnesson (1986) for ”idrettsrevolusjonen”, det vil si at antallet medlemmer i Norges idrettsforbund økte kraftig, med andre ord kan man si at antall medlemmer nesten firedoblet seg. Det som skyldes denne idrettsrevolusjonen var anleggs utbyggingen rundt omkring i Norge som ble finansiert gjennom tippemidler. Dette gjorde at flere kunne delta i organisert idrett på gode idrettsanlegg (Goksøyr 2008).

Barn og unge har alltid vært tilstede i idretten, men har av ulike årsaker måttet stå på sidelinjen grunnet årsaker som at de ikke var modne nok, farlig å anstrenge seg, og andre medisinske årsaker (Lesjø 2008). I tillegg til barn og unge, begynte kvinner for alvor å delta på lik linje som menn på slutten av 1960-tallet (Goksøyr 2008). Kvinner utgjør ca. 50 prosent av befolkningen, og når kvinner er med på ”laget” får man enda flere medlemmer.

Det er hovedsakelig voksne menn som har styrt/ledet idretten siden 2. verdenskrig (Goksøyr 2008). I den senere tid har det skjedd en endring i dette mønsteret, og man har sett at unge også kan ta verv og roller i idretten. Dette har ført til at Norges idrettsforbund har kommet med en tiårig satsing kalt ”ungdomsløftet”.

Ungdomsløftet er norsk idretts tiårige satsning frem mot 2022 for å rekruttere og beholde ungdom i norsk idrett. Målet er at ungdom mellom 13 og 19 år skal være med lengst mulig som aktive, men også i rollen som trenere, ledere, dommere og frivillige med ansvar for ulike oppgaver i klubben (Norges idrettsforbund 2016a).

Siden 1985 og frem til den dag i dag har det skjedd noen endringer i den organiserte idretten som for eksempel tiltaket om ungdomsløftet. Sportslig sett er ingenting særlig forandret med tanke på barn og unges deltakelse i idrett. Først ville man ikke at barn og

unge skulle få delta i organisert idrett fordi det ble ansett som farlig. Nå kan vi ikke få nok av barn og unge, og gjør det vi kan for å rekruttere og beholde dem.

2016 er ifølge Norges idrettsforbund «idrettens ungdomsår» (Wendelborg 2015), det skal i dette året være et ekstraordinært fokus og satsing på ungdom. Det skal i «idrettens ungdomsår» fokuseres på utdanningsprogram for yngre ledere, ung ildsjel, kurslærerkurs og samling for lederkurs for ungdom og øke differensierte treningstilbud. Forbundet har dedikert et helt år til ungdommen, hva har skjedd?

Det synes jeg er spennende at voksne for 50 år siden ikke ville at barn og unge skulle delta i organisert idrett, for så å gjøre det de kan for å rekruttere å beholde dem.

3.2 Hvorfor vil det offentlige at barn og ungdom skal delta i organisert idrett?

NIF vil at barn og ungdom skal delta i organisert idrett, fordi det har viktig egenverdi og ved å delta legger man grunnlag for livslang idrettsglede (Norges idrettsforbund 2015b). For klubber og lag rundt om i Norge, kan det å få med barn og ungdom gi fordeler som for eksempel økte inntekter gjennom medlemskontingenter og større bredde. Selv om barn og ungdom "gir" økonomisk bidrag til klubbkassene rundt om i Norge, kan deres innsats bidra aktivt inn i statskassen i form av helsegevinster. I følge helsedirektoratet (2016) gir fysisk aktivitet bedre helse og overskudd, samtidig som det kan være med på å forebygge over 30 diagnoser og tilstander. Ved å være fysisk aktiv, kan samfunnet i lengden tjene på de unges deltakelse i organisert- og uorganisert idrett.

4.0 Teori

Min problemstilling stiller spørsmål ved hvordan man kan forebygge frafall i organisert idrett blant barn og ungdom. Derfor vil det teoretiske rammeverket bli rettet mot forskjellige grunner til hvorfor barn og ungdom velger å begynne, fortsette og slutte sin deltakelse i organisert idrett. Det å spesialisere er en sentral faktor for hvorfor noen velger å gi seg og jeg vil ta en nærmere titt på det. I tillegg vil jeg se hva tidligere forskning har funnet ut om hvordan man kan forebygge frafall.

4.1 *Hvorfor deltar barn og ungdom i organisert idrett?*

Barn og ungdom deltar i organisert idrett først og fremst fordi det er gøy (Gould & Horn 1984; Visek et al. 2015). Når det gjelder gutter og jenter er det kjønnsmessig liten forskjell i årsaker til hvorfor de deltar i idrett (Ewing & Seefeldt 1989, sitert i Weinberg & Gould 2015, 531). I tabell 1, er de ti hyppigste årsakene til hvorfor gutter og jenter deltar i idrett.

Tabell 1: Ewing & Seefeldt 1989, sitert i Weinberg & Gould 2015, 531.

Grunner for hvorfor barn og ungdom deltar i idrett	
Gutter	Jenter
1. Ha det gøy	1. Ha det gøy
2. Gjør noe jeg er god på	2. Holde seg i form
3. Forbedre ferdighetene	3. For å få trening
4. Spenningen med konkurranse	4. Forbedre ferdighetene
5. Holde seg i form	5. Gjøre noe jeg er god på
6. Utfordringen med konkurranse	6. Lære nye ferdigheter
7. For å få trening	7. Spenningen med konkurranse
8. Lære nye ferdigheter	8. Være en del av laget
9. Være en del av laget	9. Få nye venner
10. Nå et høyere nivå for konkurranse	10. Utfordringen med konkurranse

For gutter er det viktig med konkurranse i idretten. For jenter er det mer viktig å holde seg i form, utvikle seg selv og være sosial. Weiss og Williams (2004, sitert i Green & Smith 2016, 228) har også studert årsaker til deltakelse og har kategorisert disse på følgende måte:

- “Physical competence (e.g. learning skills, being accomplished, showing improvement)
- Social acceptance (e.g. being with friends, belonging, gaining approval from significant others)
- Enjoyment (e.g. excitement, interest, fun)”

Å bli sosialt akseptert, (være en del av gjengen) blir trukket mer frem i forskningen til Weiss og Willimas (2004, sitert i Green & Smith 2016). I og med at det er forskning fra eldre og nyere tid, kan man se at det finnes forskjell på hvorfor man deltar i organisert idrett. Forskjellen på deltakelse før og nå, kan skyldes dagens teknologi og sosiale medier som ellers ikke fantes før.

I lys av de forskjellige motivene for deltakelse, er det å ”vinne” hverken det eneste eller den mest vanlige grunnen til at barn og ungdom deltar i idrett (Weinberg & Gould 2015; Andreassen 2013). Barn og ungdom deltar fordi de synes at idrett er gøy. Å ha det gøy assosieres med glede som er en beskrivelse av indre motivasjon. Tabell 1, viser at indre motivasjon er viktig for deltakelse i idrett.

4.2 *Motivasjon for deltakelse i idrett*

Ifølge Leif A. Helgesen (2011) er motivasjon et begrep som dekker alt som gir atferden vår energi, retning og mål. Motivasjon handler om å komme seg fra A til B, men for å klare det, trengs det motivasjon, viljen til å nå målet. Motivasjon blir ikke bare påvirket av viljen vi har til å komme oss fra A til B, men av emosjonelle impulser av forskjellige karakter. Dette er karakterer som for eksempel sinne, forelskelse, glede eller frykt som motiverer til hyppig handling (Helgesen 2011).

Motivasjon kan deles inn i to hovedtyper, indre- og ytre motivasjon. Indre motivasjon er knyttet til atferdens egenverdi (Helgesen 2011). At indre motivasjon er knyttet til atferdens egenverdi vil si at man motiveres fordi atferden interesserer oss og det gir mening i seg selv å utføre den. Ved å utøve idrett vil man etter hvert bli sterkt indre motivert ved å synes at aktiviteten er gøy, og man opplever gleden ved å kjenne seg i god form. Indre motivasjon fokuserer på hva som gir den enkelte indre glede og tilfredshet uavhengig av ytre faktorer.

Indre motivasjon refererer til atferd utført med bakgrunn i indre belønninger som tilfredshet, interesse, glede eller velbehag knyttet til de oppgavene vi utfører, som når vi er engasjert i hobbyaktivitet og ”glemmer tid og sted” (Bård Kuvaas 2005, sitert i Knudsen & Ryen 2005, 33).

Indre motivasjon er knyttet til atferdens egenverdi, er ytre motivasjon atferd som er orientert mot handlingenes konsekvenser (Helgesen 2011). Ytre motivasjon er handling som fører til ytre belønning. I idrettsverden kan ytre motivasjon for eksempel være at en fotballspiller gutt/jente som egentlig er lei av fotball, får en gitt pengesum for å score mål i en kamp, noe som gir motivasjon i form av ytre belønninger. Det kan også være at en ungdomselev gjør leksene kun for å unngå straff av skolen i form av anmerkning for ikke å ha gjort leksene.

The term extrinsic motivation refers to the performance of an activity in order to attain some separable outcome and, thus, contrast with intrinsic motivation, which refers to doing an activity for the inherent satisfaction of the activity itself (Ryan & Deci 2000, 71).

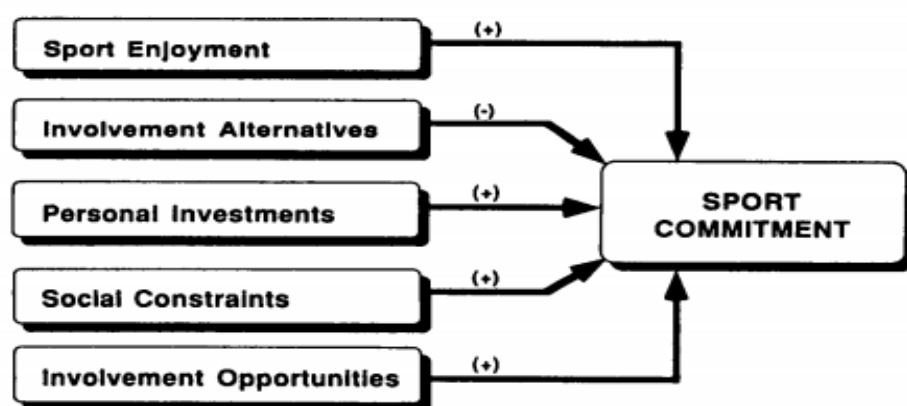
Det Ryan og Deci (2000) forklarer er at de ytre faktorene ikke kan kjennes igjen i selve aktiviteten. Med det menes det at penger ikke er en del av det å spille fotball på løkka, men man får betalt/ros/anerkjennelse av foreldre for å være i fysisk aktivitet noe som motiverer til flere dager på løkka. Ytre belønninger har vist seg å ikke bare økt ytre motivasjon, det har også redusert indre motivasjon for mottakeren av ytre belønninger (Deci 1971).

4.3 *Hvorfor fortsetter barn og ungdom med organisert idrett?*

I Norge kan man begynne med organisert idrett når som helst, men det er mest vanlig at barn begynner i 5-6 års alderen. Ifølge Seippel (2005) settes det store frafallet inn ved 13-15 års alderen. Fra man er 5-6 år til man er 13 år er det 7-8 års mellomrom, hvorfor ikke slutte når man er 10? Hvorfor fortsetter man med idrett etter at man har begynt?

Scanlan et al. (1993) bruker en modell som heter ”*Sport Commitment Model*” for å beskrive hvorfor man fortsetter sin deltakelse i idrett. ”Sport commitment is defined as a psychological construct representing the desire and resolve to continue sport participation” (Scanlan et al. 1993, 6). Denne modellen tar for seg fem faktorer som påvirker videre deltakelse i idrett.

De fem faktorene som påvirker videre deltakelse er: *Sport enjoyment*, *involvement alternatives*, *personal investments*, *social constraints* and *involvement opportunities*. De faktorene som har fortegn indikert med et pluss tegn (+) er positive for videre deltakelse, mens motsatt fortegn indikert med minus (-) utfordrer videre deltakelse.



Figur 1: *Sport Commitment Model*: Hente fra T. K. Scanlan og J. P. Simons 1992, sitert i Scanlan et al. 1993, 5.

Sport enjoyment: Denne faktoren konsentrerer seg om det å nyte aktiviteten, like aktiviteten og ha det gøy.

Involvement alternatives: Er den eneste faktoren som har negativ innflytelse på videre deltakelse. Denne faktoren vurderer andre attraktive alternativer som for eksempel treningssentre.

Personal investment: Handler om at man har ofret mye tid, innsats og penger i deltakelsen, noe som gjør det vanskelig å gi seg.

Social constraints: Er basert på det sosiale, dvs. at man fortsetter sin deltakelse for å være en del av gruppen.

Involvement opportunities: Ved videre deltakelse kan man fortsette å mestre og man kan holde formen ved like.

Weiss, Kimmel og Smith (2001) har funnet ut at *sport enjoyment* skiller seg ut som den største og dominante grunnen til hvorfor barn og ungdom fortsetter sin deltakelse basert på

alder, kjønn, idrettsaktivitet og ulike ferdighetsnivå. Selv om *sport enjoyment* er omtalt som den mest dominante grunnen til videre deltakelse, vil ikke det si at man kun har fortsatt sin deltakelse for å ha det gøy. Videre deltakelse kan være sammensatt av flere faktorer som fører til at man velger å fortsette sin deltakelse i idrett. *Involvement alternatives* er en utfordring for videre deltakelse i idrett. Alternativ som er attraktive utenfor organisert idrett har vist seg å være treningssentre og andre treningsarenaer (Seippel 2005).

4.4 Hvorfor slutter barn og ungdom med organisert idrett?

Barn og ungdom gir seg med organisert idrett av mange forskjellige årsaker. Gould et al. (1982) nevner at årsaker som endring i interesse, andre ting å gjøre, var ikke så god som jeg ville være, ikke gøy nok, ville delta i annen idrett, likte ikke presset, kjedsomt, likte ikke treneren, treningene var for harde og ikke spennende nok, var gode nok grunner til å gi seg med idrett.

De forskjellige årsakene til frafall, kan deles inn etter betegnelse drop-out og burn-out. På godt norsk vil det si å droppe ut og brenne ut/utbrent, disse betegnelse blir brukt for å skille mellom normalt og ”negativt” frafall (Weinberg & Gould 2015, Sisjord 1994, sitert i Seippel 2005, 12).

Normalt frafall vil si at man slutter med den organiserte idretten fordi man ikke lenger ser verdien, og man vil disponere tiden annerledes. Burn-out derimot, er mer kompleks og er sammensatt av flere årsaker. Gould og Whitley (2009) definerer burn-out slik:

A physical, emotional, and social withdrawal from a formerly enjoyable sport activity. This withdrawal is characterized by emotional and physical exhaustion, reduced sense of accomplishments, and sport devaluation. Moreover, burnout occurs as a result of chronic stress (a perceived or actual imbalance between what is expected of an athlete physically, psychologically and socially and his or her response capabilities) and motivational orientations and changes in the athlete (Gould & Whitley 2009, 18).

Som det kommer frem, er Burn-out mer eller mindre et resultat av kronisk stress. Burn-out blir derfor betegnet som en kategori innenfor ”negativt” frafall. En annen kategori innenfor ”negativt frafall” er hva Weiss og Petlichkoff (1989) kaller motvillig frafall. Motvillig frafall vil si at en person eller gruppe slutter mot sin vilje på grunn av interne forhold. Orlick (1974 siter i Green & Smith 2016, 231) belyser dette i sin undersøkelse om frafall blant 60 unge utøvere som har sluttet med idrett.

For many children, competitive sport operates as a kind of failure factory, which not only effectively eliminates the “bad ones” but also “turns off” many of the “good ones”. The programmes, by their present structure and emphasis and the agents of these programmes (i.e. the coaches), often appear to work together in a kind of conspiracy to eliminate children, particular if they are of less skill levels. Programmes and their agents seem so caught up in winning ethic that the drop out appears to be a part of the price that is being paid... in a short sighted quest for “victory” (Orlick 1974 sitert i Green & Smith 2016, 231).

I en tidlig studie av Orlick (1974, sitert i Horn 2008, 117), slutter barn og ungdom med idrett på grunn av negative opplevelser. Negative opplevelser kan være som belyst ovenfor av Orlick (1974, siter i Green & Smith 2016, 231) der man blir satt til side og får lite oppmerksomhet. I tillegg til lite oppmerksomhet kan det tenkes at lite spilletid, og lignende føre til negative opplevelser fordi trenerne er for opptatt med å vinne og utvikle antatt bedre spillere.

Ut i fra de forskjellige årsakene til hvorfor barn og ungdom gir seg med idrett, er det en del særtrekk som kan trekkes til en skjult fellesnevner. Den skjulte fellesnevneren kalles ”spesialisering”.

4.5 Når skal man begynne å spesialisere?

I idrett er det delte meninger om når en skal begynne å spesialisere, men innenfor musikken har de funnet svaret på hva som skal til for å lykkes. Ericsson, Krampe og Tesch-Römer (1993) fant i sin studie at musikere trenger å må 10.000 timer over en 10 års periode for å bli fabelaktige musikere. Ifølge Jayanthi et al. (2012), er oddsen større for å bli en fabelaktig musiker dersom man begynner å øve tidlig, basert på 10.000

timers ”regelen”. Selv om dette er forskning innenfor musikken, har funnene til Ericsson, Krampe og Tesch-Römer (1993) funnet veien til idretten.

Innenfor idretten har man i senere tid lagt merke til at man har begynt å spesialisere for tidlig (Rangul 2016). Spesialisering innenfor idrett blir definert slik: ”Sport specialization is defined as intense, year-round training in a single sport with the exclusion of other sports” (Jayanthi et al. 2012, 2). For tidlig spesialisering bidrar til frafall (burn-out og drop-out) (Seippel 2005; Rangul 2016; Jayanthi et al. 2012) og skader (Rangul 2016; Jayanthi et al. 2012).

Ut i fra hva forskning viser, er tidlig spesialisering individuelt og bør utsettes lengst mulig for å minimere skader og psykologisk stress (Jayanthi et al. 2012). Forskere har da kommet med en ”oppskrift” som består av fire faser for talent utvikling. Disse fire fasene består av: *entry or initial phase*, *investment phase*, *elite performance excellence phase* og *excellence maintenance phase* (Weinberg & Gould 2015, 549).

- I den første fasen, *entry or initial phase* gjelder det å prøve mange forskjellige idretter. Når man har funnet den idretten man liker best kan man begynne å fordype seg i den. Dette gjelder i utgangspunktet for barn mellom 6-13 år (Côté 1999).
- *Investment phase*, i denne fasen registreres talent, og man begynner smått å spesialisere seg i én idrett. Ifølge Côté (1999) vil man i alderen 13-15 år begynne å bevege seg mot én idrett.
- *Elite performance excellence phase*, utøveren bemerker seg i idretten sin, og trener mye og har en god veileder/trener. Dette skjer når man er rundt 15 år og oppover (Côté 1999).
- *Excellence maintenance phase*, atleten er eksepsjonell og er fokusert på å opprettholde nivået han/hun har oppnådd.

Med bakgrunn i de fire fasene, er det for tidlig å begynne å spesialisere før 15 år. Farene ved å spesialisere for tidlig kan være som nevnt tidligere, frafall og skader. Tidlig spesialisering gir heller ingen garanti for fremtidig suksess (Rangul 2016).

4.6 Tidligere forskning

Tidligere forskning sier ikke stort om hvordan frafall kan forebygges. Fokuset har heller blitt rettet mot årsaker til hvorfor man velger å slutte med idrett. De fleste som har forsket på frafall har for det meste fokusert på en idrett, som for eksempel svømming, fotball, tennis, og lignende idretter (Gould et al. 1984; Weiss, Kimmel & Smith 2001). I tillegg til studier på enkelt idretter, har amerikanske studier et tilsvarende frafallsproblem blant skoleidrett. Det studiene av enkeltidretter og skoleidrett har felles er at frafallet skjer på nesten eksakt samme alder. Barn og ungdom oppgir også de samme årsakene til hvorfor de har sluttet med idrett.

Prestasjonspress er en gjenganger til hvorfor noen velger å slutte med idrett, sammen med tidlig spesialisering. Det blir oppfattet som "negativt" frafall (Weinberg & Gould 2015; Sisjord 1994, sitert i Seippel 2005). I hovedsak deltar barn og ungdom i idrett fordi de synes det er gøy (Gould & Horn 1984).

Tidligere forskning kan videre fortelle at frafall i organisert idrett består av flere faktorer. Seippel (2005) har funnet en rekke grunner til hvorfor barn og unge slutter med idrett i rapporten "Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett". Faktorer som han kan trekke frem er familie, venner, skole, jobb, skader, flytting, trening, dårlig trener, tidlig spesialisering, topping av lag, dårlig tilbud og for stor/liten konkurranse. Noen frafall er normale, mens andre frafall kan sees på som "negative". Det som gjør at frafallet blir et problem er når man ser nærmere på hvem som slutter og hvorfor de slutter. Ut i fra tidligere forskning kan man se at frafallet er størst mellom 13-19 år (Seippel 2005). I de senere år er det blitt foretatt større kvantitative undersøkelser om norsk idrett der én har ventet en periode for å stille noenlunde samme spørsmål på ny for å kartlegge ett bevegelsesmønster for når én velger å gi seg med idrett.

5.0 Metode/Datainnsamling

5.1 Metodisk Tilnærming

I denne oppgaven ble det valgt mikset metode (Leedy & Omrod 2012) mellom spørreskjema og intervju. Johnson og Onwuegbuzie (2004, 17) definerer mikset metode som, "the class of research where the researcher mixes or combines quantitative and qualitative research techniques, methods, concepts or language into one single study". Ved hjelp av denne metoden gav det mulighet for å undersøke flere personer på en gang samt at man har mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål som ville vært vanskelig å få svar på i en ren spørreundersøkelse.

Det ble valgt et *embedded* design der datainnsamlingen fra spørreskjemaet og intervjuet ble foretatt i samme tidsrom, men vektlagt forskjellig (Leedy & Omrod 2012). Spørreskjemadata er primærdata og intervju data er sekundærdata. I datainnsamling min er den kvantitative metoden primærdata, og den kvalitative metoden sekundærdata.

5.2 Datainnsamling

Datainnsamling ble foretatt i Møre og Romsdal idrettskrets lokaler. Informantene fikk utlevert penn og spørreskjema i papir, slik at alle kunne svare. Temaet for spørreskjemaet er knyttet til problemstillingen, frafall. Hovedtemaene i spørreskjemaet er basis informasjon, deltakelse i idrett og frafall. Spørreskjemaet ligger som vedlegg.

5.3 Gruppeintervju

Som sekundærdata valgte jeg å bruke gruppeintervju. Siden denne arbeidsformen blir brukt i tilknytning til forskning kan det kalles for fokusgruppeintervju (Dalland 2007). Gruppeintervjuene ble gjennomført etter spørreskjemaet i Møre og Romsdal idrettskrets lokaler. Ikke alle gruppene hadde tid til å la seg intervju. Ved å bruke denne metoden, får deltakerne anledning til å utveksle og sammenligne sine oppfatninger og erfaringer.

5.4 Innovasjonscamp

Utvalget mitt ble gjort i forbindelse med praksisplassen min hos Møre og Romsdal idrettskrets. I Møre og Romsdal idrettskrets er det en ansatt som er med i Livsstilgruppa

God Helse. Livsstilgruppa God Helse er satt sammen av representanter fra fylkesmannen i Møre og Romsdal, Møre og Romsdal fylkeskommune og Møre og Romsdal idrettskrets. Livsstilgruppa God Helse er med på innovasjonscamp og bidrar med å gi oppdrag til skoleelever. Problemstillingen om frafall ble spilt inn til Livsstilgruppa God Helse, og den ble akseptert til bruk på innovasjonscamp.

5.5 Gjennomføring

Den uken det var innovasjonscamp hadde elevene mulighet til å komme på besøk til Møre og Romsdal idrettskrets på mandagen og resten av uken for en introduksjon og få hjelp til å komme i gang fra meg selv og idrettskretsens folkehelsekoordinator. Det var planlagt at elevene skulle komme kl. 13.30 slik at alle kunne få introduksjon og veiledning samtidig. Tidspunktet 13.30 passet ikke for alle i og med noen måtte ta ferje, buss, osv. Derfor kom de fleste uanmeldt på en annet tidspunkt.

De kom gruppevis, og dette gjorde vi for hver gruppe: Folkehelse koordinatoren tok seg av å presentere oss og livsstilgruppa god helse, deretter tok jeg over stafettpinnen og fortalte hvem jeg var, spurte om de kunne tenke seg å svare på en spørreundersøkelse, forklarete hensikten med undersøkelsen, sa spørreundersøkelsen var anonym og det var fri deltakelse (informert samtykke). Etter spørreundersøkelsen kunne de gruppene som ville bli med meg ned på et møterom der jeg hadde gruppeintervju om temaet frafall.

På forhånd av gruppeintervjuet hadde jeg sjekket med personvernombudet for forskning om forskningen min omfattet meldeplikt. Det gjorde den ikke siden jeg hadde unnlatt informasjon som direkte/indirekte kunne sin noe om personens personopplysning ut i fra paragraf §31 i personopplysningsloven (krav til privatliv).

Før gruppeintervjuet startet spurte jeg om det var greit for informantene at samtalen ble tatt opp slik at jeg, og bare jeg kunne høre på opptaket og transkribere i etterkant. Informantene ble oppfordret til å ikke benytte navn under intervjuet for å unngå å bryte anonymiteten. Det var utfordrende å få informantene til å snakke (forskningseffekt), men en mer direkte stil løste dette.

5.6 Utvalg og representativitet

Utvalget fra innovasjonscamp bestod av 11 gutter og 13 jenter, totalt 24 respondenter. Alle respondentene er født i 2001, som vil si at de er eller kommer til å bli 15 år i løpet av året. Respondentene kommer i ulike ungdomskoler i Romsdal, Bekkevoll, Bergmo, Skjevik og Helland.

Ut i fra min problemstilling vil jeg uansett kunne si at resultatet ikke blir representativt fordi jeg har et lite utvalg av ungdommer. Det er ikke representativt siden det finnes så utrolig mange ungdommer i Norge, som på hver sin måte er unike. Denne studien er begrenset til barn og ungdommer som er integrert i det norske samfunnet.

5.7 Analyse

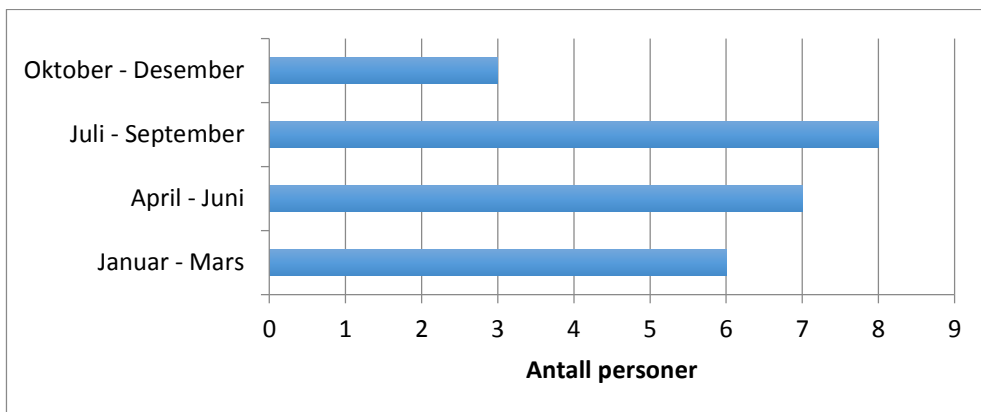
Svarene på spørreskjemaet ble systematisert i et Microsoft Office Excel regneark. Data fra del 4 ble ekskludert grunnet ulike tolkninger av oppgaven. Dette kom tydelig frem. Jeg burde fortalt tydeligere hva som skulle gjøres eller formulert det enklere i spørreskjemaet. Intervjuene ble transkribert og deretter ble dataene fra innovasjonscamp samlet inn.

6.0 Resultat

I denne delen vil først resultatet fra spørreundersøkelsen bli presentert etter spørreskjemaets oppbygning, som vil si basis informasjon, aktiv i ett eller flere idrettslag og hvis sluttet (prioritering uteblir på grunn av uklar data). De dataene som jeg anser som viktige blir presentert med diagram. Deretter vil resultatet fra gruppeintervjuene komme og til slutt resultatene fra innovasjonscamp.

6.1 Basis informasjon

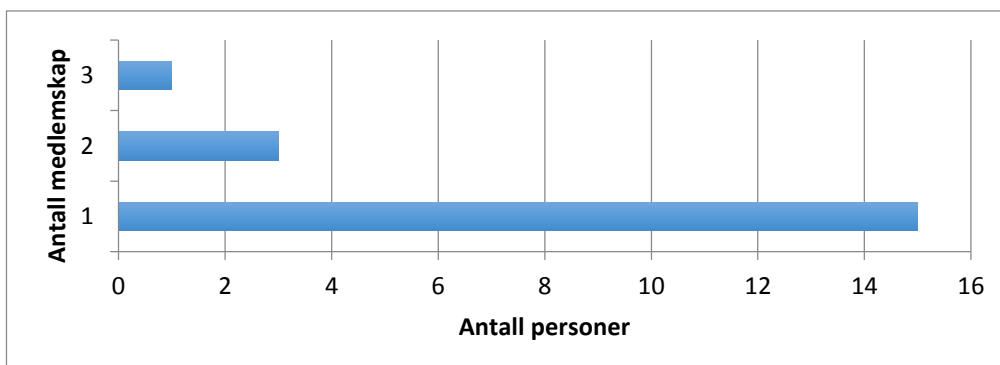
De 24 respondentene er født i 2001, det vil si at de er eller blir 15 år i løpet av året. Respondentene kommer i fra ulike geografiske områder. Det er 11 gutter og 13 jenter. Det er en jevn fordeling om når på året dem er født.



Figur 2: Når er du født?

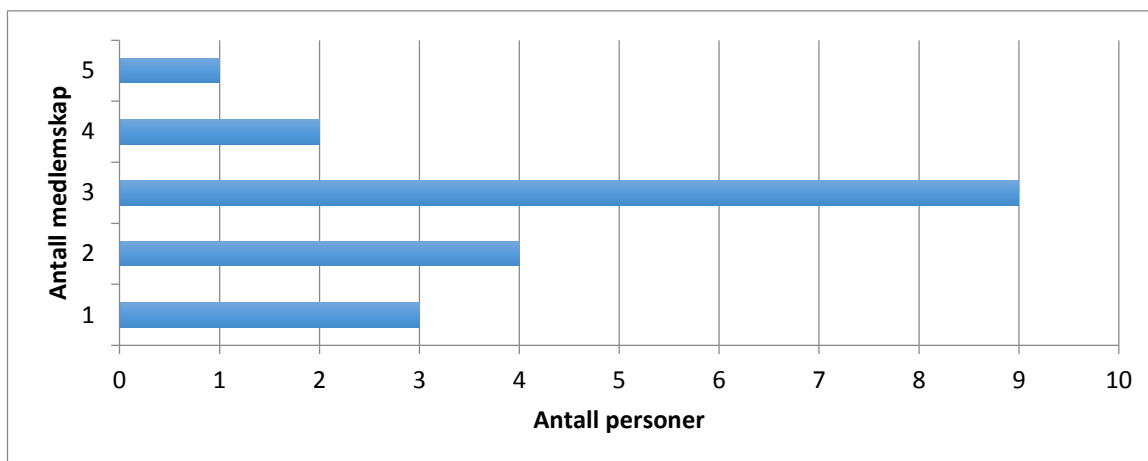
6.2 Aktiv i ett eller flere idrettslag

Ut i fra de 24 respondentene er det 19 av 24 som er med i ett eller flere idrettslag. Det vil si at det er stor deltakelse, og lite frafall. Av de 19 respondentene som er medlem, er nesten samtlige (78,94 %) med i ett idrettslag.



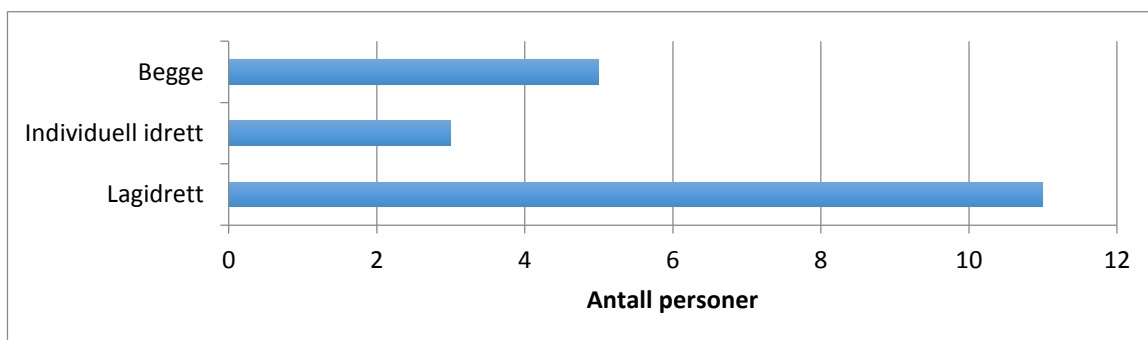
Figur 3: Hvor mange idrettslag er du medlem av nå?

I figur 3, ser man at det er 15 respondenter som kun er medlem i ett idrettslag. Ut i fra de respondentene som er medlem, er det 53,33 % gutter og 46,67 % jenter. De resterende (4) er medlem i to eller flere, og fordelingen er 25 % gutter og 75 % jenter. Som det kommer frem, venter jenter lenger med å knytte seg til én idrett.



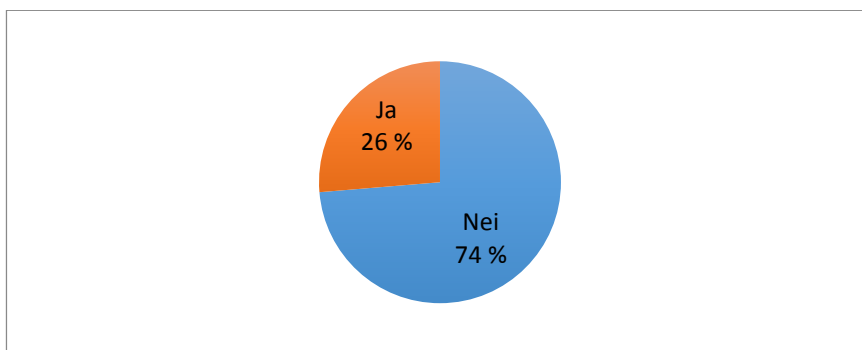
Figur 4: Hvor mange idrettslag har du vært medlem av?

Som man ser i figur 4 ovenfor, er det 15,78 % som kun har vært medlem i ett idrettslag. De resterende har vært medlem i to eller flere idrettslag. Det vil si at det er få som er ensidige og flere som er allsidige. Det er det ikke noen stor forskjell i forhold til hvor mange idretter de forskjellige kjønnene har vært medlem i.



Figur 5: Er du medlem i en individuell idrett eller lagidrett?

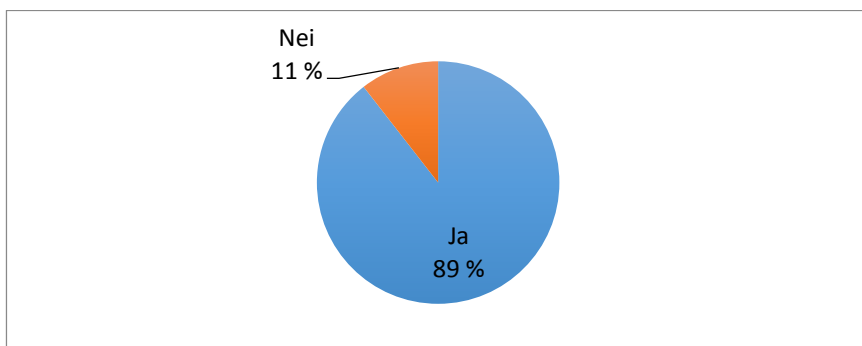
Ut i fra de 19 som er medlem i idrettslag, er det 57,89 % som er med i lagidrett, 15,79 % individuell idrett og 26,32 % som er med i en idrett som representerer både lag og individuell idrett (begge). Det er en jevn fordeling kjønnsmessig ut i fra alternativene.



Figur 6: Tenkt tanken på å slutte i løpet av de 2 siste årene?

I figur 6, ser man at 5 av 19 har tenkt tanken på å slutte i løpet av de 2 siste årene. De som svarte at de hadde tenkt tanken om å slutte, ble stilt ett oppfølgingsspørsmål om hvorfor dem ikke har sluttet. De hadde alle forskjellige grunner til hvorfor de fortsatte sin deltakelse:

- *Fikk mye skader, men ble frisk*
- *Vet ikke hva jeg skal gjøre på fritiden min om jeg slutter*
- *Vi i gruppa motivere hverandre*
- *Har bare fortsatt*



Figur 7: Er du fortsatt medlem i ett idrettslag om 2 år?

17 av 19 indikere at de fortsatt kommer til å være medlem i ett idrettslag om 2 år, mens 2 av 19 sier at dem kommer til å slutte. På dette spørsmålet er det også ett oppfølgingsspørsmål for å kartlegge hvorfor man velger å fortsett og hvorfor man velger å slutte. De som ønsker å fortsette oppgir dette til grunn for videre deltakelse:

- *Det er artig (29,41 %)*
- *Jeg trives med idretten min (41,17 %)*
- *Jeg elsker idretten/klubben (11,76 %)*
- *Liker å holde meg i form (5,88 %)*
- *Jeg satser på idretten min (11,76 %)*

Den ene av de to som svarte at de skulle slutte med idrett oppga følgende som grunn til å slutte:

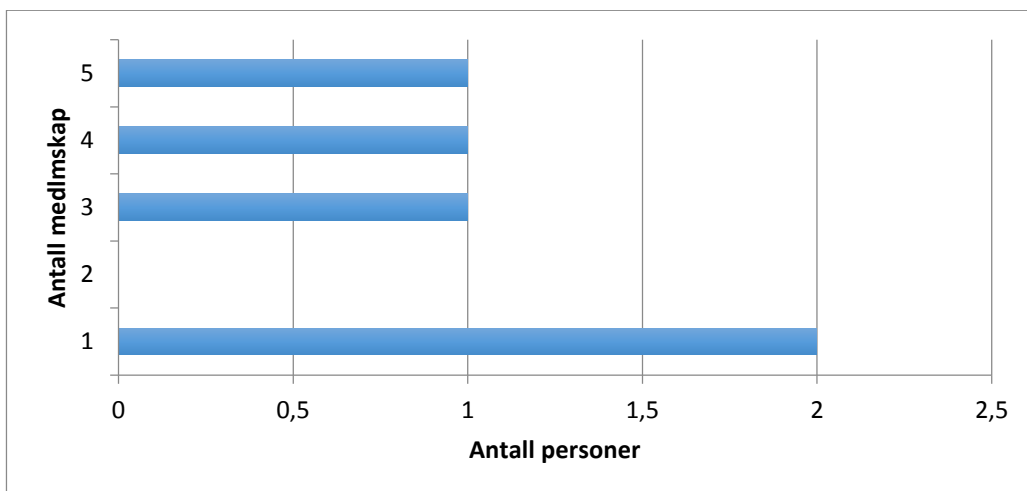
- *Skole er viktigere*

6.2.1 Oppsummering

Ut i fra de 24 representantene er det 19 som er medlem i ett eller flere idrettslag, de fleste er medlem i ett. De fleste har tidligere vært medlem i flere enn en idrett. Noen har vurdert å slutte med idrett, men synes det er vanskelig å slutte fordi de ikke vet hva de ellers skal fylle dagene med. Nesten samtlige sier at de fremdeles medlem i ett eller flere idrettslag om 2 år, hovedgrunnen til det er at de har det artig og trives med idretten sin.

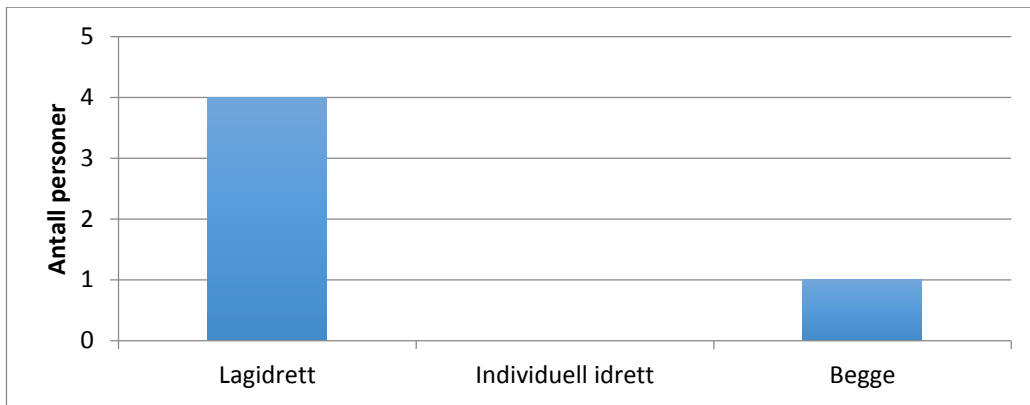
6.3 Hvis sluttet

Denne delen av spørreskjemaet er for de som har sluttet med idrett. I denne delen oppgir 20,83 % av respondentene at de per dags dato ikke er medlem i noen form for idrettslag. Blant de som har sluttet er det 2 gutter og 3 jenter.



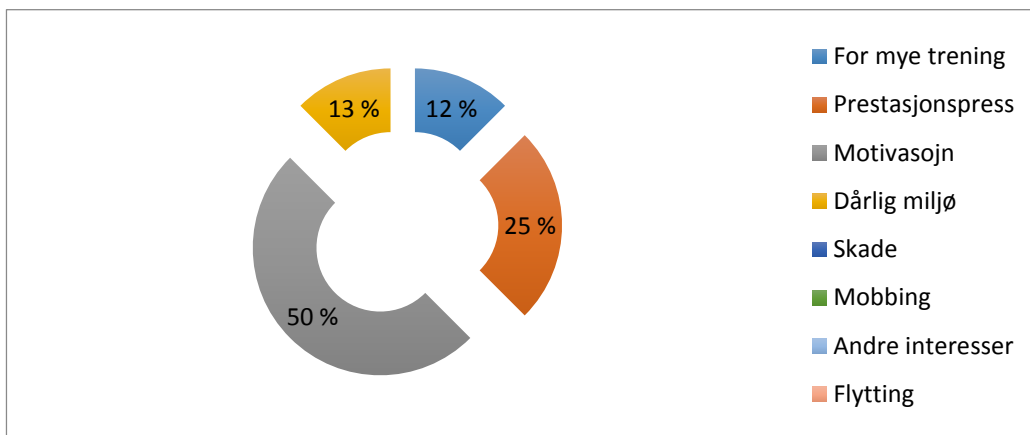
Figur 8: Hvor mange idrettslag var du medlem av?

De som har sluttet, har en eller annen gang deltatt i organisert idrett. 40 % av de som har sluttet med idrett har vært medlem i én idrett. De resterende har vært medlem i flere. Viljen til å prøve nye idretter er tilstede hos noen, men ikke alle.



Figur 9: Var du medlem i en individuell idrett eller lagidrett?

Majoriteten har hatt tilhørighet til lagidrett som figur 9 viser, mens resterende har prøvd seg i begge. Lagidrett er den mest populære formen for organisert idrett blant de som er medlem, og for de som har sluttet.



Figur 10: Hvis ja på Spørsmål 13, sluttet på grunn av...? (kan krysse av for flere)

De fem som ikke lenger er medlem i noen form for idrettslag oppgir i hovedsak interne årsaker til hvorfor de ikke lenger er medlem. 3 av 5 oppgir at de var 12 år når de sluttet, den ene husker ikke, mens den siste var 9 år da aktiviteten opphørte. På det siste spørsmålet ble de spurt om hva som kunne vært annerledes for at de skulle fortsatt. Der kom de med følgende svar:

- *Bedre motivasjon*
- *Hvis jeg hadde vært mer motivert*
- *Gjort treningene mer interessante, ikke gjentatt det samme hver uke*
- *At jeg øvde og ble god tidlig*
- *Trent mer*

6.3.1 Oppsummering

De som oppga at de har sluttet med idrett, har en eller annen gang i livet deltatt i ett eller flere idrettslag. Alle har vært involvert i en lagidrett, men sluttet av interne årsaker. Ut i fra hva som kunne blitt gjort annerledes for at de skulle fortsatt, ville interessante treninger gitt ett løft.

6.4 Gruppeintervjuene

Gruppeintervjuene er ikke alt for lange og detaljerte i og med at intervjuene er mer brukt som oppfølgingsspørsmål til spørreundersøkelsen. To av de tre gruppene som hadde tid til å intervju kommer fra by, mens den tredje kommer fra bygd. På spørsmål om de blir påvirket av foreldre eller venner til å delta i idrett er det litt blandet tilbakemeldinger, men de fleste er enige i at venner og foreldre påvirker i større eller mindre grad.

Blant de som har sluttet er det oppgitt prestasjonspress som årsak til å slutte. Gruppene fikk spørsmål om de hadde opplevd prestasjonspress, noen hadde og noen ikke. De som hadde opplevde prestasjonsstress hadde opplevd det i sammenheng med tester.

”På en måte, for på håndballaget vårt har vi ofte tester, og da er det mange som føler at dem ikke er bra nok.”

Til slutt ble det rettet spørsmål knyttet til problemstillingen, om hvordan de ville ha hindret frafall blant barn og ungdom. De var alle enige om at å ha ett større fokus på å ha det gøy kunne være med på å forebygge frafall.

”Avslutte treningene med noe artig slik at man får lyst til å komme tilbake neste gang.”

”Kanskje laget/idretten kan lage flere lag hvis det er nok spillere, slik at ett lag kan være for dem som ikke satser, men spiller fordi det er gøy.”

6.4.1 Oppsummering

Det er ikke noen forskjell på om man kommer fra by eller bygd. Man blir enten påvirket av foreldre, venner eller begge når det angår deltakelse i idrett. Noen opplever mer

prestasjonspress enn andre. For å forebygge frafall mente gruppene at det med å ha det artig og gjøre treningene mer ”frivillige” ville vært med på å forebygge.

6.5 Innovasjonscamp – forslag til å forebygge frafall

Noen av resultatene fra innovasjonscamp viser ikke direkte løsningen gruppene har kommet frem til. Jeg har deltatt og hjulpet alle gruppene som har spurt om hjelp, og ved å ha hjulpet dem vet jeg hva de forskjellige gruppene hadde planlagt å fremføre som deres løsning på problemstillingen. Noen løsninger var mer avanserte og gjennomtenkt enn andre, men likevel er det ikke noe fasit, så alle forslag er gode.

Den første løsningen på hvordan man kan forebygge frafall er å legge fokuset på treneren. Den gruppen som har kommet med denne løsningen har laget egne ”trenervettregler” for idretten generelt, på samme måte som det finnes ”foreldrevettregler” innenfor fotball. Her skal treneren forholde seg til ”regler” som;

- Se meg, hør meg
- Oppmuntre meg
- Gi ros
- Respekter dommerens avgjørelse
- Opptre støttende og positiv
- Ikke alle er like gode, **respekter** det
- Når du er trener er du trener, ikke mor eller far
- Utøverne ser opp til deg, du er en rollemodell
- Vær engasjert i det du driver med

Videre har gruppen kommet med en kampanje som heter: #viallespesielle – se oss. Selv om man ikke er like god som de beste på laget eller i idretten, skal den ”dårligste” ha lik oppmerksomhet og innflytelse som de beste.

Den neste gruppen kom med ett veldig kreativt forslag. Forslaget deres var å sette opp ”fretex-lignende donasjonsbokser” kun for idrettsutstyr. Dette skulle være med på å forebygge frafall ut i fra økonomi, siden utstyr koster litt penger. I denne donasjonsboksen kan man kaste gammelt og nytt utstyr som ikke lenger blir brukt, slik som klær fra Fretex,

bare at det er en klubb/idrettslag som tømmer donasjonsboksen og har utstyr som kan lånes ut eventuelt gis bort.

Den neste løsningen baserer seg på lagidrett. Deres forslag var at alle lagidretter skulle ha flere lag, det vil si at det skal være mulighet for de som satser å ha ett satse lag, og for de som ønsker å ta det litt roligere å ha det gøy på ett annet lag.

Det siste forslaget til hvordan man kan forebygge frafall, er å ha frivillige treninger. Treninger er frivillige i utgangspunktet, men disse treningene har en vri. Det skal være unge ledere, det skal være sosialt og det skal ikke være prestasjonspress.

7.0 Diskusjon

Formålet med denne oppgaven er å finne svar på hvordan man kan forebygge frafall blant barn og ungdom, i tillegg til å få ungdommenes eget syn på hva som kan være med på å forebygge frafall. I denne delen vil resultatenes likheter og ulikheter med teorien bli diskutert etter teoriens oppbygning.

7.1 *Hvorfor deltar barn og ungdom i organisert idrett?*

Barn og ungdom deltar i organisert idrett fordi de synes det er gøy (Visek et al. 2015; Gould & Horn 1984). Resultatene fra spørreundersøkelsen og fra gruppeintervjuet viser at det å ha det gøy er viktig for dette utvalget. En stor andel av utvalget oppgir også at de trives med idrett. Det å trives og å ha det gøy, trekkes frem i innovasjonscamp resultatene som tiltak for å forebygge frafall. Ut i fra tabellen til Ewing og Seefeldt (1989, sitert i Weinberg og Gould 2015) er det viktigere for gutter med konkurranse, mens for jenter der det å holde seg i form, utvikle seg selv og være sosial. Det samsvarer i liten grad med resultatene.

Respondentene gir uttrykk for at de til en viss grad blir påvirket av venner til å delta i idrett. Dette korrelerer med det Weiss og Williams (2004, sitert i Green & Smith 2016) kaller for *social acceptance*. Det kan diskuteres om det kan ha sammenheng med dagens teknologi i og med at ”alt” skal legges ut på sosiale medier, der det handler om å få annerkjennelse.

Ut i fra de resultatene som er presentert, stemmer teoriene om de ulike årsakene til deltakelse i organisert idrett. Det at teoriene stemmer overens med resultatene kan tyde på at idretten fremdeles er en plass for å uttrykke glede og å ha det gøy, men likevel blir man i større eller mindre grad påvirket av foreldre/venner til å delta. Det kan diskuteres om det å være aktiv i en idrett kan gi bedre status blant venner og kjente enn å ikke være med i det hele tatt.

7.2 *Motivasjon for deltakelse i organisert idrett*

Som det kommer frem i studien, deltar ungdommene i organisert idrett fordi det er gøy og man blir i større eller mindre grad påvirket av foreldre/venner til å delta. De fleste ungdommene (89,47 %) oppgir at de mer eller mindre er indre motivert, ut i fra hva Kuvaas (2005, sitert i Knudsen & Ryen 2005) definerer som indre motivasjon. Det gir

korrelasjon med resultatene, at respondentene trives og har det gøy, som gjøre at dem ”glemmer tid og sted”.

Det kommer frem i resultatene at de som har sluttet, har slitt med motivasjonen. Det kan argumenteres for at de ikke har hatt glede, eller interesse av å drive med idrett. Det kommer ikke frem i studiens resultat at de som har sluttet har mottatt ytre belønninger som i følge Deci (1971) kan reduserer indre motivasjon til videre deltakelse. Videre kan det diskuteres om ytrebelønninger kunne fått de som har sluttet til å delta i organisert idrett igjen.

7.3 *Hvorfor fortsetter barn og ungdom med organisert idrett?*

I studien kommer det frem at det er forskjellige årsaker til hvorfor respondentene fremdeles er medlem i ett idrettslag om 2 år. Scanlan et al. (1993) viser til *sport commitment model*, for å forklare de ulike årsakene til videre deltakelse (sport enjoyment, personal investment, social constraints og involvement opportunities) og trussel for videre deltakelse (involvement alternatives). Teorien korrelerer med resultatet. Grunnen til det kan være vanskelig å konstatere, men det kan tenkes at alderen har noe å si og at man har fått svar som kan trekkes til de forskjellige kategoriene.

Det kan argumenteres for korrelasjon, fordi respondentene har det gøy og trives, og at de har investert mye tid og ressurser, samtidig som de har gode relasjoner til de andre i idretten og at de ser fordelene ved å være i fysisk aktivitet (*sport commitment model*). Majoriteten av respondentene sier at de driver med idrett fordi de trives og har det gøy. Dette samsvarer i stor grad med Weiss, Kimmel og Smith (2001) som viser til *sport enjoyment* som den største og dominerende grunnen til å fortsette med idrett.

7.4 *Hvorfor gir barn og ungdom seg med organisert idrett?*

Teorien skiller mellom betegnelse drop-out (normalt frafall) og burn-out (”negativt” frafall) (Weinberg & Gould; Sisjord 1995, sitert i Seippel 2005) for de som har sluttet med idrett. Betegnelsen ”negativt” frafall passer inn i denne studien i og med at idretten selv ”forårsaker” frafallet. De som har sluttet med idrett nevner prestasjonspress og mangel på motivasjon som årsaker til å slutte med idrett, noe som Gould og Whitley (2009) trekker dette frem i sin definisjon om burn-out.

Det kan diskuteres om det er samsvar i og med at de som har sluttet har hatt forhold til lagidretter og forskningen til Gould og Whitley (2009) omhandler *college athletes*. I Norge er idretten frivillig, mens noen *college athletes* får betalt skolegang for å delta.

Noen av respondentene trekker frem dårlig miljø som en årsak til å slutte og det stemmer overens med Orlicks (1974, sitert i Horn 2008) forskning som viser til at negative opplevelser fører til frafall. Det kan diskuteres om det hadde hjulpet å skifte lag for unngå dårlig miljø, eller det kan tenkes at det er en unnskyldning for å slutte.

Weiss og Petlichkoff (1989) trekker frem motvillig frafall som årsak til å slutte, fordi man blir presset ut. Det er ikke i samsvar med resultatene. Det kan diskuteres om tidsperioden forskningen fant sted har noe og si, side man hører stadig vekk at alt var så mye tøffere før. Det er forskning fra 1989, og det vil si at det er 27 år siden og det kan tenkes at trenerne i dag er mye mildere enn før.

7.5 Når skal man begynne å spesialisere?

Spesialisering er ett omdiskutert tema og engasjerer utrolig mange. Innenfor idrett har forskere laget en "oppskrift" for når spesialisering skal finne sted. Ut i fra resultatene, er majoriteten (79,94 %) medlem i kun ett idrettslag. Det indikerer at de fleste som driver med én idrett har funnet sin idrett og har begynt å spesialisere seg. Det kan bekreftes i Côtes (1999) forskning, som viser at man begynner å spesialisere seg i 13-15 års alderen. Om denne "oppskriften" er i samsvar med resultatet kan diskuteres i og med resultatene ikke sier noe om når respondentene valgte å konsentrere seg om én idrett. Som det kommer frem i resultatene har 20,83 % kun vært medlem i ett idrettslag. Det man kan argumentere for da, er at spesialisering (utvelgelse av en idrett) har funnet sted, i og med at 79,16 % har vært medlem i to eller flere idretter tidligere. Det kan videre diskuteres om spesialisering har funnet sted, for respondentene oppgir ikke om de har deltatt i to eller flere idretter samtidig og har valgt den ene idretten foran den andre. Det kan være en svakhet med studien at det ikke er blitt gjort en grundigere undersøkelse på dette. Men igjen så nevner Jayanthi et al. (2012) at tidlig spesialisering er individuelt, så det kan diskuteres om det på sett og vis har vært spesialisering. Som det kommer frem i resultatene har ingen av de som har sluttet nevnt skader (Jayanthi et al. 2012; Rangul 2016) som årsak til å slutte, noe som kan argumentere for at tidlig spesialisering ikke har forekommet blant de som har sluttet.

7.6 Tidligere forskning

Tidligere forskning sier ikke mye om hvordan man kan forebygge frafall, men hvorfor frafall skjer. Det skilles i hovedsak mellom eksterne- og interne faktorer. Som presentert i resultatene, har det kommet frem forskjellige forslag for hvordan man kan forebygge frafall fra innovasjonscamp prosjektet. Det har kommet forslag til både eksterne- og interne faktorer. Gould og Whitley (2009) peker på burn-out (tidlig spesialisering og prestasjonspress) som årsaker til å slutte med idrett, det er på sett og vis samsvar og avvik med det ene resultatet som har fokusert på trenervettregler. Hvorfor det på sett og vis er samsvar er prinsipielt fordi det er treneren for det enkelte lag som bestemmer det ene og det andre. Det kan være avvik i form av at klubben har som formål å utvikle spillere, derav kan det oppstå burn-out.

Seippel (2005) henviser til eksterne faktorer som venner, familie, skole, osv. som årsaker til å slutte med idrett. De eksterne faktorene som venner, familie og skole, er i samsvar med resultatet ut i fra gruppeintervjuene, men er ikke i samsvar med Fretex forslaget fra innovasjonscamp. Det er ikke samsvar med forslaget om ”Fretex-lignende donasjonsbokser for idrettsutstyr”, fordi Seippel (2005) ikke har undersøkt om mangel på utstyr er en grunn til å slutte. Det kan her tenkes at han har begrenset forskningen og har valgt å ikke ta med utstyr. Det kan diskuteres om utstyr burde vært med ettersom utstyr er relevant for de fleste idrettene.

I denne studien skjer frafallet i 12 års alderen, og det samsvarer i stor grad med Seippels (2005) forskning, som viser at frafallet skjer mellom 13-19 års alderen. Årsaken til samsvar kan være av den enkle grunn at det er 11 år siden han gjorde sin forskning. Det kan legges frem at Seippel (2005) har kartlagt de som har sluttet helt med idrett, for å finne ut hvilken form for aktivitet de driver med som erstatning for idretten, mens denne studien tar for seg de som fremdeles er aktive.

8.0 Konklusjon

I denne oppgaven er intensjonen å svare på problemstillingen: hvordan forebygge frafall i organisert idrett, blant barn og ungdom? Samtidig høre hva ungdommen selv mener kan forebygge frafallet.

Barn og ungdom driver primært med idrett fordi de synes det er gøy. De som faller ifra, faller enten ifra i form av normalt- eller ”negativt” frafall. ”Negativt” frafall er frafall som i utgangspunktet ikke skal forekomme, men er noe som kan forebygges.

Ved å fokusere på *sport enjoyment* i stedet for resultat og spesialisering, kan man forebygge frafallet blant barn og ungdom i organisert idrett.

Forslag til tiltak som kan forebygge frafall er ”trenevettregler” som legger vekt på at alle skal bli sett og ”Fretex-lignende donasjonsbokser” som kan forebygge frafall ut i fra det ”økonomiske” perspektivet.

Referanser

- Andreassen, M. 2013. Dette kan ta knekken på treningslysten. Lest 4.05.16. <http://www.nrk.no/livsstil/dette-kan-knekke-treningslysten-1.11274604>
- Côté, J. 1999. The influence of the family in the development of the talent in sport. *The sport psychologist*, 13:4, 395-417.
- Dalland, O. 2007. *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Utgave 4. Oslo. Gyldendal akademiske.
- Deci E. L. 1971. "Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation". *Journal of personality and social psychology*, 18: 105-115.
- Ericsson, K. A., T. R. Krampe & Tesch-Römer, C. 1993. The role of Deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100:3, 363-406.
- Goksøyr, Matti. 2008. *Historien om norsk idrett*. Oslo. Abstrakt forlag AS.
- Gould, D. & M. A. Whitley. 2009. "Sources and consequences of athletic burnout among college athletes." *Journal of intercolleiate sport* 2, 1: 16-30.
- Gould, D., D. Feltz., T. Horn & M. Weiss. 1982. Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of sport behaviour*, 5:3, 155.
- Gould, Daniel & T. Horn. 1984. Participation motivation in young athletes. In J. M. Silva & R. S. Weinberg (Eds), "*Psychological foundations in sports and exercise*". (pp.359-370). Champaign. Human Kinetics.
- Green, K. & A. Smith. 2016. *Routledge Handbook of Youth Sport*. London and New York. Taylor and Francis Group.
- Hamar Arbeiderblad. 2015. "Tvedt mener ungdoms-OL vil styrke hele idretten". (Lest:25.02.16). [http://www.h-a.no/sport/tvedt-mener-ungdoms-ol-vil-styrke-hele idretten](http://www.h-a.no/sport/tvedt-mener-ungdoms-ol-vil-styrke-hele-idretten)
- Helgesen, A. L. 2011. *Menneskets dimensjoner: Lærebok i psykologi*. 2. Utgave. Kristiansand. Høgskoleforlaget.
- Helsedirektoratet. 2016. Anbefalinger fysisk aktivitet. Lest 10.05.16. <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>
- Horn, S. T. 2008. *Advances in Sport Psychology*. 3. Utgave. USA. Human Kinetics.
- Jayanthi, N., C. Pinkham., L. Dugas., B. Patrick & C. Labella. 2012. Sport Specialization in young athletes evidence-based recommendations. *Sport health: A Multidisciplinary Approach*, 1941738112464626.

- Johnson, R. B., & A. J. Onwuegbuzie. 2004. Mixed methods research: a research paradigm whose time has come. *Educational researcher*, 33:7, 14-26.
- Knudsen, K. & A. Ryen. 2005. *Hvordan kan frynsegoder bli belønning?*. Oslo. Cappelen akademisk forlag.
- Leedy, D. P. & J. E. Ormrod. 2012. *Practical research: planning and design*. Utgave 10. Boston. Pearson Educational.
- Lesjø, H. J. 2008. *Idrettssosiologi: sportens ekspansjon i det moderne samfunn*. Oslo. Abstrakt forlag.
- Norges idrettsforbund. 2015a. *Idrettspolitisk dokument 2015-2019*. (Lest 25.02.16).
https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/idrettsforbundet/om_nif/idrettspolitisk-dokument-2015-2019/57_15_nif_idrettspolitisk-dokument-2015_2019_lr_0909.pdf
- Norges idrettsforbund. 2015b. Idrettens barnerettigheter: bestemmelser om barneidrett. Lest 10.05.16.
https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/7d1ccf72f5a047dfac1b2124adaddf2/117_15_barneidrettsbestemmelsene_lr.pdf
- Norges idrettsforbund. 2016a. *Ungdomsløftet*. (Lest: 23.03.16).
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/ungdomsløftet/#>
- Norges idrettsforbund. 2016b. *Organisering*. (Lest: 14.04.16).
<https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/organisering/#>
- Rangul, Vegar. 2016. "Vi må slutte å spesialisere før 15 år". Foredrag på idrettens møteplass 2016, 8. april 2016.
- Ryan, M. R. & Deci, L. E. 2000. "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". *American psychologist*. 55(1), 68.
- Scanlan, K. Tara., P. J. Carpenter., G.W. Schmidt., J. P. Simons & B. Keeler. 1993. "Introduction to the sport commitment model". *Journal of sport & exercise psychology*, 15, 1-15.
- Seippel, Ørnulf. 2005. *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett*. Oslo. Institutt for samfunnsforskning.
- Tønnesson, S. 1986. *Norsk idretts historie: folkehelse, trim, stjerner 1939-1985*. Oslo. Aschehoug.
- Ue.no. 2016. Innovasjonscamp. (Lest 18.04.16). <http://www.ue.no/Laerere-og-forelesere/Grunnskole-8-10-trinn/Innovasjonscamp#tab0>

- Visek, A. J., S. M. Achrafi., H. Manning., K. McDonnell., S. B. Harris & L. DiPietro. 2015. The fun integration theory: towards sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of physical activity & health*, 12:3, 424-433.
- Weinberg, S. Robert., & Daniel, Gould. 2015. *Foundations of sport and exercise psychology*. 6 utgave. Champaign. Human Kinetics.
- Weiss, M. R. & L. M. Petlichkoff. 1989. Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: identifying the missing links. *Pediatric exercise science*, 1:3, 195-211.
- Weiss, R. M., L. A. Kimmel & A. L. Smith. 2001. "Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variabel". *Pediatric exercise science*, 13:2, 131-141.
- Wendelborg, D. C. 2015. *Idrettens ungdomsår 2016*. (Lest 1.03.2016).
<https://www.idrettsforbundet.no/Nyhet/idrettens-ungdomsar-2016/>

Vedlegg

Undersøkelse om deltakelse i idrett

(Denne spørreundersøkelsen er anonym)

Del 1. Basis informasjon

1. Kjønn

Gutt ☐ Jente ☐

2. Alder: _____

3. Når er du født?

Januar – Mars ☐ April – Juni ☐ Juli – September ☐ Oktober – Desember ☐

Del 2. Aktiv i ett eller flere idrettslag

4. Er du medlem av ett eller flere idrettslag?

Ja ☐ Nei ☐

Hvis Nei på spørsmål 4, gå til DEL 3. HVIS SLUTTET

5. Hvor mange idrettslag er du medlem av nå?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

6. Hvor mange idrettslag har du vært medlem av?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

7. Er du medlem i en individuell idrett eller lagidrett?

Individuell ☐ Lagidrett ☐ Begge ☐

8. Hvor gode er dine ferdigheter i forhold til de andre på laget?

(1 dårlig 3 like bra 5 bedre)

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

9. Tenkt tanken på å slutte i løpet av de 2 siste årene?

Ja ☐ Nei ☐

10. Hvis ja, Hvorfor har du ikke sluttet?

11. Er du fortsatt medlem i ett idrettslag om 2 år?

Ja ☐ Nei ☐

12. Hvis ja/nei, Hvorfor?

Gå til DEL 4. PRIORITERINGER

Del 3. Hvis sluttet

13. Har du vært medlem av et eller flere idrettslag tidligere?

Ja ☐ Nei ☐

14. Hvor mange idrettslag var du medlem av?

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

15. Var du medlem i en individuell idrett eller lagidrett

Individuell ☐ Lagidrett ☐ Begge ☐

16. Hvis ja på spørsmål 12, sluttet på grunn av...? (Kan krysse av for flere)

Skade ☐

Mobbing ☐

Flytting ☐

Andre interesser ☐

Dårlig trener ☐

Dårlig miljø ☐

Prestasjonspress ☐

For mye trening ☐

Motivasjon ☐

Annet? _____

17. Hvor gammel var du når du sluttet?

Hvor gode var dine ferdigheter i forhold til de andre på laget/idrett?

(1 dårlig 3 like bra 5 bedre)

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

18. Hva kunne blitt gjort annerledes for at du hadde fortsatt?

Del 4. Prioriteringer

19. Hva prioriterte du mest for 2 år siden? (Kun 1 kryss for hver prioritering)

1= førsteprioritering 6= Siste prioritering

	1	2	3	4	5	6	(Prioritering)
Skole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tv/dataspill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

20. Hva prioriterte du mest nå? (Kun 1 kryss for hver prioritering)

1= førsteprioritering 6= Siste prioritering

	1	2	3	4	5	6	(Prioritering)
Skole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tv/dataspill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Gruppeintervju spørsmål:

1. Hvordan er det med konkurranse?
2. Opplever/opplevde dere prestasjonspress?
3. Hvordan påvirker foreldrene dere til deltakelse?
4. Kommer dere fra bygd eller by?
 - a. Hvor mange idretter er det?
5. Deltar dere fordi vennene deres gjør det?
 - a. Hvorfor?
6. Hvordan forebygge (legge til rette) for å hindre at barn og unge slutter med organisert idrett?